西南财经大学

2026年体育硕士研究生入学统一考试

《体育综合》（346）科目自行命题考试大纲

一、考核目标

研究生入学初试是选拔优秀人才的主要环节，为了贯彻教育部“坚持德智体美劳全面衡量、择优录取、保证质量、宁缺毋滥和按需招生”的方针，根据《西南财经大学攻读硕士学位研究生入学考试专业命题细则》及本学科特点制定本大纲。

本大纲在考核目标中，按照识记、领会、应用三个层次规定其应达到的能力要求。三个能力层次是递进等级关系，各能力层次的含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的意义，并能正确认知和表述。

领会：在识记的基础上，能全面地把握基本概念、基本方法，能掌握有关概念、方法的区别与联系，并内化成自己实际工作的能力。

应用：在识记和领会的基础上，能对问题进行正确的阐述和分析，能运用所学知识处理和解决实际问题，使体育学原理、职能及方法在体育工作中发挥重要的作用。

二、考试主要范围

第一篇运动训练学

第一章 竞技体育与运动训练

一、竞技体育概述

（一）竞技体育释义　　（二）竞技体育的形成动因

（三）竞技体育的基本构成要素　　（四）竞技体育的特点与社会价值

二、运动训练概述

（一） 运动训练释义　　（二）现代运动训练的基本特点

三、运动训练学概述

（一） 运动训练学释义　　（二） 运动训练学的理论体系

（三） 运动训练学研究的主要任务　　（四） 运动训练学研究的主要内容

第二章 运动成绩与竞技能力

一、运动成绩及其决定因素

（一）运动成绩释义　　（二）运动成绩的决定因素

二、运动员竞技能力及其构成

（一）竞技能力释义　　（二）竞技能力的构成

（三）竞技能力与运动能力的异同　　（四）竞技能力与训练水平的异同

三、运动员状态诊断与训练目标建立

（一）状态诊断与目标建立的重要意义　　（二）起始状态与目标状态的完整体系

第三章 运动训练原则

一、运动训练基本原则概述

（一）训练规律与训练原则的概念　　（二）运动训练的基本原则

二、竞技需要原则

（一）竞技需要原则的概念　　（二）竞技需要原则的理论依据
（三）竞技需要原则的训练学要点
三、有效控制原则
（一）有效控制原则的概念　　（二）有效控制原则的理论依据
（三）有效控制原则的训练学要点
四、周期安排原则
（一）周期安排原则的概念　　（二）周期安排原则的理论依据
（三）周期安排原则的训练学要点
五、适宜负荷原则
（一）适宜负荷原则的概念　　（二）适宜负荷原则的理论依据
（三）适宜负荷原则的训练学要点　　（四）科学地处理负荷量与负荷强度的关系
（五）科学地根据项目的性质安排负荷
六、区别对待原则
（一）区别对待原则的含义　　（二）区别对待原则的理论依据
（三）区别对待原则的训练学要点
七、适时恢复训练原则
（一）适时恢复训练原则释义　　（二）适时恢复训练原则的科学基础
（三）贯彻适时恢复训练原则的训练学要点
第四章 运动训练方法与手段
一、运动训练方法与手段概述
（一）运动训练方法概述　　（二）运动训练方法体系
（三）运动训练手段概述　　（四）运动训练手段体系
二、运动训练的具体操作方法
（一）重复训练法　　（二）间歇训练法
（三）持续训练法　　（四）变换训练法
（五）循环训练法　　（六）比赛训练法
三、运动训练常用手段
（一）周期性单一练习手段　　（二）混合性多元练习手段
（三）固定组合练习手段　　（四）变异组合练习手段
第五章　运动员体能及其训练
一、运动员体能训练概述
（一）体能训练释义　　（二）运动员体能的构成
（三）体能训练的基本要求
二、力量素质及其训练
（一）力量素质释义　　（二）最大力量的训练
（三）快速力量的训练　　（四）爆发力的训练
（五）相对力量的训练　　（六）力量耐力的训练
三、速度素质及其训练
（一）速度素质释义　　（二）反应速度的评定与训练
（三）动作速度的评定与训练　　（四）位移速度的评定与训练
四、耐力素质及其训练
（一）耐力素质释义　　（二）有氧耐力的评定与训练
（三）糖酵解无氧代谢供能的无氧耐力的评定与训练
（四）耐力训练的方法与手段

第六章　运动员技术能力及其训练

一、运动技术与运动员技术能力概述

（一）运动技术释义　　（二）动作要素与技术结构

二、技术训练常用的方法

（一）直观法与语言法　　（二）完整法与分解法

（三）想象法与表象法　　（四）减难法与加难法

三、技术训练的基本要求

（一）处理好基本技术与高难度技术的关系　　（二）处理好特长与全面技术的关系

（三）处理好规范化与个体差异的关系　　（四）处理好循序渐进与难点先行的关系

（五）抓好技术风格的培养

第七章　运动员的战术能力及其训练

一、竞技战术与运动员的战术能力

（一）竞技战术的定义　　（二）竞技战术的构成

（三）运动员的战术能力

二、战术训练方法

（一）分解和完整战术训练方法　　（二）程序训练法

（三）模拟训练法　　（四）实战法

三、战术方案的制订

（一）战术方案的基本内容　　（二）制订战术方案的注意事项

第八章　运动员心理能力与运动智能及其训练

一、运动员心理能力概述

（一）运动员心理能力释义　　（二）运动员心理能力的重要作用

（三）运动员心理训练的类型

二、运动员心理能力训练的常用方法

（一）意念训练法　　（二）诱导训练法

（三）模拟训练法

三、几种心理现象及其克服方法

（一）心理紧张的几种常用克服方法　　（二）使用表象放松法和自我暗示放松法的关键

（三）心理胆怯的克服方法　　（四）情绪消极的克服方法

（五）情绪激动的克服方法

四、运动智能概述

（一）运动智能释义及构成　　（二）运动员智能训练的重要作用

（三）运动智能训练的基本方法

第九章　运动训练计划

一、运动训练计划概述

（一）运动训练计划释义　　（二）制定运动训练计划的意义

（三）运动训练计划分类

二、多年训练计划

（一）全程性多年训练计划释义　　（二）制定多年训练计划的必要性

（三）全程性多年训练计划的划分与不同阶段的主要任务和负荷特点

（四）全程性多年训练计划的年龄特征　　（五）全程性多年训练计划的负荷特征

（六）基础训练阶段的多年训练计划

（七）专项提高阶段、最佳竞技阶段的多年训练计划

（八）竞技保持阶段的多年训练计划

三、年度训练计划
（一）年度训练中的周期安排　　（二）大周期训练计划的基本构成模式
四、周训练计划
（一）基本训练周的计划和组织　　（二）赛前训练周的计划与组织
（三）比赛周的计划与组织　　（四）恢复周的计划与组织
五、课计划与组织
（一）训练课的种类　　（二）不同类型训练课的特点
（三）不同任务训练课的要求　　（四）训练课的结构
（五）训练课的负荷量度

第十章　运动队伍管理

一、运动队伍管理的主要任务与组织实施要求
（一）运动队管理的主要任务　　（二）运动队管理工作中必须处理好的各种关系
二、教练员与运动员
（一）教练员　　（二）运动员

第二篇 学校体育学

第一章　学校体育概论

一、学校体育发展简况
（一）国外学校体育的产生与发展　　（二）我国学校体育的产生与发展
二、学校体育与现代社会
（一）学校体育与社区体育　　（二）学校体育与竞技体育
（三）学校体育与素质教育
三、学校体育与学生的全面发展
（一）学校体育与学生体质发展　　（二）学校体育与学生心理发展
（三）学校体育与学生社会适应
四、学校体育的结构、功能与目标
（一）学校体育的结构　　（二）学校体育的功能
（三）学校体育的目标

第二章 体育课程

一、体育课程的含义
（一）体育课程的概念　　（二）体育课程的特性
二、体育课程的编制
（一）体育课程的目标　　（二）体育课程的内容
三、体育课程的实施
（一）课程实施的取向　　（二）课程实施的影响因素
四、体育课程的评价
（一）对学生的评价　　（二）对教师的评价
（三）对课程建设的评价
五、我国体育课程发展的历史经验与改革趋势
（一）历史经验　　（二）改革趋势

第三章 体育教学

一、体育教学的概念与特点

（一）体育教学的概念　　（二）体育教学的特点

二、体育教学构成要素

（一）构成要素　　（二）体育教师、学生、体育教材之间的关系

三、体育教学目标

（一）体育教学目标的概念　　（二）体育教学目标的功能

（三）体育教学目标的层次

四、体育教学过程

（一）体育教学过程的概念　　（二）体育教学过程的性质

（三）体育教学过程的基本规律　　（四）体育教学原则

五、体育教学方法

（一）体育教学方法的概念　　（二）选择体育教学方法的依据

（三）中小学常用体育教学方法及其基本要求

（四）现代体育教学方法　　（五）现代体育教学方法的发展趋势

六、体育教学计划

（一）体育教学计划的概念与构成　　（二）学年教学计划

（三）学期教学计划　　（四）单元教学计划

（五）课时计划

七、体育教学实施

（一）体育教学常规　　（二）体育教学中队列队形的运用

（三）体育教学中场地器材的布置　　（四）体育教学组织形式

第四章 课余体育

一、课余体育的地位和特点

（一）课余体育的地位　　（二）课余体育的特点

二、课余体育的功能与价值

（一）课余体育的功能　　（二）课余体育的价值

三、课余体育锻炼的特点和原则

（一）课余体育锻炼的特点　　（二）课余体育锻炼的原则

第五章 学校体育管理

一、学校体育管理体制

（一）学校体育管理体制的概念　　（二）学校体育管理机构与职能

二、学校体育管理的目标与原则

（一）学校体育管理的目标　　（二）学校体育管理的原则

三、学校体育管理的内容

四、学校体育管理法律法规

（一）学校体育管理相关法律　　（二）学校体育管理相关行政法规

（三）中央相关文件

第六章 体育教师

一、体育教师的地位与作用

（一）体育教师的地位　　（二）体育教师的作用

二、体育教师的工作特点

三、体育教师的条件与职责

（一）体育教师的基本条件　　（二）体育教师的基本职责

第三篇　运动生理学

绪论

一、运动生理学的研究对象、目的和任务　　二、生命的基本特征

三、人体生理机能的调节

第一章 骨骼肌机能

一、肌肉收缩的原理　　二、肌肉收缩的形式

三、骨骼肌不同收缩形式的比较　　四、肌肉收缩的力学特征

五、不同类型骨骼肌纤维的形态、生理及代谢特征

六、骨骼肌纤维类型与运动的关系　　七、肌电的研究与应用

第二章 血液

一、血液概述　　二、血液的功能

三、渗透压和酸碱度　　四、运动对红细胞和血红蛋白的影响

第三章 循环机能

一、心输出量和心脏做功　　二、血管中的血压和血流

三、运动对心血管功能的影响

第四章 呼吸

一、呼吸运动与肺通气　　二、气体的交换

三、氧气的血液运输与氧解离曲线的意义　　四、呼吸运动的调节

五、运动时的合理呼吸

第五章 物质与能量代谢

一、肌肉活动与物质能量代谢的相关概念　　二、糖代谢与运动能力

三、脂肪代谢与运动　　四、蛋白质代谢与运动

五、水的代谢　　六、人体运动的能量供应

第六章 肾脏机能

一、运动性蛋白尿　　二、运动性血尿

第七章 内分泌机能

一、激素及其生理作用　　二、几种主要激素的生物学作用

三、兴奋剂及其危害

第八章 感觉与神经机能

一、视觉器官　　二、听觉与位觉

三、本体感觉　　四、肌肉运动的神经调控

第九章 运动技能

一、运动技能的形成（条件反射学说）

（一）运动技能的概念和分类

（二）运动技能的形成过程及其影响因素

（三）体育教学训练中应注意的问题

第十章 有氧、无氧工作能力

一、能量代谢有关的几个概念　　二、有氧工作能力　　三、无氧工作能力

第十一章 身体素质

一、身体素质概述　　二、力量素质

三、速度素质　　四、耐力素质

五、灵敏与柔韧素质

第十二章 运动过程中人体机能变化规律

一、赛前状态与准备活动　　二、极点与第二次呼吸
三、稳定工作状态　　四、运动性疲劳
五、恢复过程

第十三章 特殊环境与运动能力

一、高原环境与运动　　二、热环境与运动

第十四章 运动机能的生理学评定

一、安静状态下运动效果的生理学评定　　二、定量负荷时运动效果的生理学评定
三、极量负荷时运动效果的生理学评定　　四、运动结束后恢复效果的生理学评定

第十五章 儿童少年生长发育与体育运动

一、儿童少年的生理特点与运动　　二、儿童少年身体素质的发展

三、参考书目

1.全国体育硕士专业学位教育指导委员会组编.体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试大纲及指南[M].北京：北京体育大学出版社，2015.

2.田麦久、刘大庆.运动训练学[M].北京：人民体育出版社，2012.

3.周登嵩.学校体育学[M].北京：人民体育出版社,2004.

4.王瑞元.运动生理学[M].北京：人民体育出版社,2012.

5.张瑞林主编.体育管理学(第三版)[M].北京：高等教育出版社，2015.

四、其他相关内容

1、试卷满分及考试时间：本试卷满分为300分，考试时间为180分钟。

2、答题方式：答题方式为闭卷、笔试。试卷由试题和答题纸组成；答案必须写在答题纸（由考点提供）相应的位置上。